

## OPTIMALISASI DALAM MENINGKATKAN MINAT MASYARAKAT TERHADAP KEPEDULIAN KESEHATAN UNTUK BEROLAHRAGA DI RHINOS GYM

**Ade Hoerul <sup>1\*</sup>**

**Athailah Wahid Ramadhan <sup>2</sup>**

**Daffa Al Manfaluthi <sup>3</sup>**

**Haikal Hersy Sainces <sup>4</sup>**

**Harri Priadi Nugraha <sup>5</sup>**

**Muhammad Fadli Amien <sup>6</sup>**

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Correspondence author : [faluthi21@gmail.com](mailto:faluthi21@gmail.com) \*)

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan minat masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran melalui optimalisasi promosi dan pelatihan di Rhinos Gym, Pamulang, Tangerang Selatan. Metode yang digunakan adalah observasi langsung yang dilaksanakan pada tanggal 26 November 2025. Program ini dirancang untuk mengatasi dua permasalahan utama yaitu rendahnya promosi melalui media digital dan kurangnya pengetahuan masyarakat sekitar tentang teknik berlatih yang benar. Kegiatan dilakukan melalui dua pendekatan: pertama, pembuatan akun Instagram dan e-flyer untuk mempromosikan Rhinos Gym di media sosial; kedua, penyelenggaraan pelatihan gratis bagi masyarakat sekitar yang mencakup pengenalan peralatan fitness, demonstrasi penggunaan alat yang benar, teknik pernapasan, dan pentingnya pemanasan. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif dari masyarakat setempat, dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran melalui olahraga. Kegiatan ini berhasil meningkatkan visibilitas Rhinos Gym di masyarakat serta memberikan pengetahuan praktis kepada member baru untuk berlatih dengan aman dan efektif.

**Kata Kunci :** Rhinos Gym, pengabdian masyarakat, promosi digital, pelatihan fitness, kesehatan masyarakat, kebugaran.

### **Pendahuluan**

Gym merupakan tempat yang menyediakan berbagai macam fasilitas olahraga. Olahraga kebugaran otot merupakan hal penting yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari secara efisien dengan jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan pada tubuh sendiri, agar tercapainya kemampuan tersebut yaitu aktifitas individu yang dilakukan untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmasni menggunakan alat. Gym adalah salah satu kegiatan olahraga yang membentuk otot-otot pada tubuh dengan melakukan pergerakan pada alat yang tersedia di tempat gym secara berkala, yang bertujuan



untuk menjaga kesehatan dan pembentukan otot tubuh menciptakan badan dan psikologis yang lebih bugar.

Seiring dengan perubahan zaman, gym ini semakin kompetitif serta mengubah cara pikir seseorang dalam memberikan penilaian terhadap suatu layanan jasa, khususnya pada kualitas pelayanan kebugaran, sehingga menuntut pusat kebugaran untuk melakukan pembaruan dalam menyusun startegi bisnis dengan tujuan memperoleh keunggulan dalam bersaing di dunia olahraga dalam mencapai kesehatan dan kebuguran tubuh. mempengaruhi minatnya masyarakat untuk berolahraga. Banyak yang ingin tampil lebih bugar dan menarik secara fisik, sehingga mereka rutin berolahraga ke gym.

Selain itu, meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penampilan fisik dan kesehatan jangka panjang menjadikan pusat kebugaran sebagai pilihan utama dalam menjaga kebugaran tubuh. Namun, perbedaan tingkat pengetahuan dan akses informasi menyebabkan tidak semua masyarakat mampu memanfaatkan fasilitas gym secara optimal, sehingga diperlukan pendekatan edukatif yang tepat. Perubahan pola hidup masyarakat perkotaan juga turut memengaruhi cara pandang terhadap aktivitas olahraga. Olahraga tidak lagi dipahami semata-mata sebagai aktivitas fisik untuk kesehatan, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari kebutuhan gaya hidup yang mencerminkan kesadaran diri, citra sosial, serta upaya menjaga kualitas hidup jangka panjang. Hal ini menyebabkan pusat kebugaran memiliki peran strategis sebagai sarana pendukung gaya hidup sehat yang terstruktur, aman, dan terukur. Namun, tanpa strategi promosi yang tepat dan edukasi yang memadai, keberadaan gym sering kali belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat sekitar.

Usaha gym tidak hanya berfungsi sebagai tempat latihan, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup modern yang menawarkan fasilitas, program latihan terstruktur, serta pendampingan profesional. Kondisi ini menjadikan industri gym sebagai salah satu sektor usaha jasa yang memiliki prospek menjanjikan. Selain itu, keberhasilan usaha gym sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama seperti pemilihan lokasi, kualitas instruktur, kelengkapan fasilitas, manajemen operasional, strategi pemasaran, serta kemampuan memahami perilaku dan kebutuhan konsumen (Islam et al. n.d.).

Di sisi lain, tingkat pemahaman masyarakat terhadap teknik berolahraga yang benar masih tergolong rendah, terutama bagi pemula. Kurangnya pengetahuan mengenai penggunaan alat, intensitas latihan, serta teknik pernapasan berpotensi menimbulkan cedera dan menurunkan motivasi untuk berolahraga secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tidak hanya berfokus pada penyediaan fasilitas, tetapi juga pada edukasi dan pendampingan agar aktivitas olahraga dapat dilakukan secara aman, efektif, dan memberikan manfaat optimal bagi kesehatan tubuh.

Pendahuluan ini menjadi dasar dalam memahami urgensi analisis usaha gym sebagai salah satu sektor yang harus tumbuh dan berkembang dalam industri kesehatan dan kebugaran terutama di Indonesia dan banyak diminati oleh Masyarakat-masyarakat yang peduli sama kesehatan dan kebugaran tubuh.

## Metode Pelaksanaan Kegiatan

Program pengabdian masyarakat ini merupakan suatu bentuk upaya kepedulian terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran bagi tubuh masyarakat pamulang. Kegiatan ini dilakukan menggunakan metode observasi, karena kegiatan ini dilakukan secara langsung terhadap suatu objek untuk mengumpulkan data dan informasi secara sistematis. (Menurut Sugiyono 2020 : 203) Penggunaan metode observasi dalam kegiatan ini dinilai tepat karena memungkinkan tim pengabdian memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi lapangan, perilaku masyarakat, serta aktivitas operasional Rhinos Gym secara langsung. Melalui observasi, tim dapat mengidentifikasi kebiasaan latihan anggota, tingkat pemanfaatan fasilitas, serta pola interaksi antara pengelola dan masyarakat sekitar. Data yang diperoleh dari hasil



pengamatan tersebut menjadi dasar penting dalam menentukan bentuk kegiatan yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan mitra serta sasaran program. dalam (Ni Made Satya Utami, 2024) metode observasi merupakan peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber data penelitian. Metode observasi ini melakukan pengumpulan informasi dengan cara mengamati langsung dan terencana perilaku, objek, kejadian, atau fenomena yang sedang diteliti di lapangan untuk memperoleh data yang nyata tanpa adanya intervensi, menggunakan wawancara seperti perekaman, dan dicatat dengan cermat untuk menganalisis fenomena secara mendalam, biasanya menjadi tambahan untuk wawancara dan dokumentasi dalam pengamatan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26 November 2025 bertempat di Rhinos GYM Pamulang, Tanggerang Selatan. Dan metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan yang melibatkan partisipasi dan edukasi, serta pendekatan langsung dengan masyarakat serta pengelola Rhinos Gym. Pendekatan ini dipilih agar kegiatan tidak hanya berfungsi sebagai sosialisasi satu arah, tetapi juga bisa menciptakan pemahaman dan keterampilan masyarakat yang berkelanjutan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh lewat olahraga. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi observasi kondisi lapangan dan identifikasi permasalahan yang dihadapi Rhinos Gym dan masyarakat sekitar. Hasil observasi menunjukkan dua permasalahan utama, yaitu rendahnya pemanfaatan media digital sebagai sarana promosi serta kurangnya pemahaman masyarakat, khususnya member baru, mengenai teknik latihan yang benar dan aman. Berdasarkan hasil tersebut, kami melakukan koordinasi dengan pengelola gym untuk menyusun rencana kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat sebagai bukti solusi dari permasalahan yang dihadapi tersebut.

Metode yang digunakan untuk kegiatan Meningkatkan Minat masyarakat Untuk Berolahraga di Rhinos GYM yaitu :

1. Membuat akun instagram dan e-flayer untuk mempromosikan Rhinos GYM di media sosial
2. Memberikan Pelatihan gratis kepada masyarakat sekitar yang belum mengetahui cara latihan yang benar.

Pada tahap ini dilakukan dengan dua jenis aktivitas utama. Yang pertama adalah peningkatan promosi online melalui pembuatan akun Instagram dan e-flyer sebagai media untuk menyebarluaskan informasi tentang Rhinos Gym. Media sosial Instagram dipilih karena memiliki jangkauan luas dan karakter visual yang kuat, sehingga efektif digunakan sebagai sarana promosi layanan kebugaran. Konten yang disajikan melalui e-flyer dirancang secara informatif dan persuasif, dengan menampilkan fasilitas gym, program latihan, serta ajakan untuk menjalani gaya hidup sehat. Strategi ini untuk meningkatkan ketertarikan masyarakat sekaligus membangun citra Rhinos Gym sebagai pusat kebugaran yang terbuka, edukatif, dan ramah bagi berbagai kalangan. Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan keberadaan gym di area sekitar serta menarik perhatian masyarakat agar lebih peduli pada kesehatan melalui aktivitas fisik. Yang kedua adalah pelaksanaan pelatihan gratis untuk masyarakat dan anggota baru, yang meliputi pengenalan alat fitness, demonstrasi cara penggunaan yang benar, teknik pernapasan, serta pentingnya pemanasan sebelum berolahraga. Pelatihan gratis yang diberikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai bentuk pendekatan langsung kepada masyarakat agar merasa lebih percaya diri untuk memulai aktivitas olahraga. Melalui pendampingan langsung, peserta memperoleh kesempatan untuk bertanya, mencoba, dan memperbaiki gerakan secara langsung di bawah pengawasan instruktur. Pendekatan ini diharapkan mampu menurunkan hambatan psikologis masyarakat terhadap penggunaan alat fitness serta meningkatkan motivasi untuk berolahraga secara rutin.

## Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan

Kebutuhan masyarakat selalu ingin gaya hidup serba praktis namun tetap sehat yaitu merupakan sebuah peluang bagi usaha gym/fitness. Terutama perkotaan yang mayoritas masyarakatnya para pekerja dengan tingkat kesibukan tinggi, ada berbagai alasan masyarakat perkotaan lebih menyukai berolahraga di pusat kebugaran diantaranya yaitu pusat kebugaran dilengkapi dengan alat-alat dan fasilitas canggih (Andi et al., 2021)

Jadi pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Rhinos Gym dilakukan dengan cara yang teratur berdasarkan observasi pengamatan yang ada di lapangan. Inisiatif ini bertujuan untuk memberikan solusi atas dua masalah utama, yaitu rendahnya promosi melalui media digital dan kurangnya pengetahuan member baru tentang cara berlatih yang tepat.

Dengan demikian, semua kegiatan yang direncanakan diarahkan untuk meningkatkan keberadaan Rhinos Gym di masyarakat serta memberikan kemudahan kepada member baru agar dapat berlatih dengan aman dan efektif, dengan adanya perkembangan olahraga sekarang yang sangat pesat dan masyarakat sudah mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik dari olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Respons positif masyarakat terlihat dari antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung, baik pada saat pelatihan maupun interaksi di media sosial.

Beberapa peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini membantu mereka memahami pentingnya teknik latihan yang benar serta meningkatkan rasa percaya diri untuk berolahraga secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif mampu memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat terhadap kebugaran jasmani.

Jadi Pelaksanaan kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan penyelenggaraan pelatihan tanpa biaya untuk anggota baru. Program ini disusun agar anggota baru bisa memahami secara menyeluruh tentang teknik berolahraga, cara menggunakan peralatan gym, dan metode latihan yang tepat. Efektivitas pelatihan tercermin dari kemampuan peserta dalam menerapkan kembali teknik yang telah diajarkan, seperti posisi tubuh yang benar, pengaturan pernapasan, dan pemilihan beban yang sesuai. Dengan pemahaman tersebut, peserta diharapkan dapat meminimalkan risiko cedera serta memperoleh hasil latihan yang lebih optimal. Selain itu, keberadaan instruktur selama pelatihan memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi peserta, khususnya bagi pemula yang baru mengenal dunia fitness. Pelatihan diawali dengan pengenalan berbagai peralatan fitness beserta kegunaannya, seperti treadmill, barbell, dumbbell, dan alat beban lainnya. Instruktur dan tim pengabdian mendemonstrasikan penggunaan alat dengan benar, mulai dari posisi tubuh, cara memegang alat, teknik pernapasan, hingga penyesuaian beban berdasarkan kemampuan masing-masing peserta (Amajida et al., 2022a). Sebagai tambahan, anggota juga diberikan informasi tentang pentingnya pemanasan, pengaturan intensitas latihan, serta potensi cedera jika latihan tidak dilakukan dengan benar.

Pelatihan dilaksanakan secara langsung sehingga anggota baru bisa mencoba berbagai gerakan dengan bimbingan instruktur guna memastikan bahwa cara yang dilakukan sudah sesuai dan aman. Kondisi fisik juga harus optimal agar kemampuan dalam latihan tercapai dengan baik, hasil latihan juga berbeda-beda tergantung dari rutinitas dan produktivitas secara benar untuk melatih fisik tubuhnya semakin aktif serta lebih intens untuk mencapai tingginya produktivitas dan kebugaran seseorang (Pranata & Anita, 2022).

Selain pemasaran digital, penyelenggaraan pelatihan kegiatan gratis turut memberikan dampak positif dalam memperluas wawasan dan kemampuan masyarakat tentang cara berolahraga yang tepat. Peserta pelatihan memperlihatkan peningkatan pemahaman dalam penggunaan alat kebugaran, teknik pernapasan, serta pentingnya melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Bimbingan langsung selama pelatihan juga berperan penting dalam mengurangi kemungkinan kesalahan gerakan yang bisa menyebabkan cedera.



Secara keseluruhan, aktivitas ini tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, tetapi juga memperkuat peran Rhinos Gym sebagai tempat kebugaran yang edukatif dan peduli terhadap masyarakat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program pengabdian dengan metode promosi digital dan pelatihan tatap muka bisa menjadi strategi yang efektif dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan masyarakat.

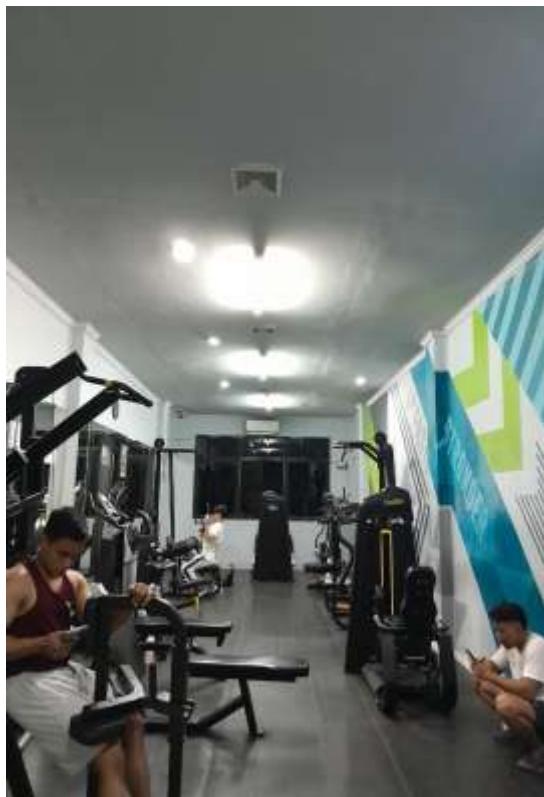
Dari hasil kegiatan yang dilakukan menunjukkan tanggapan yang baik dari warga setempat yang berolahraga di Rhinos GYM. Sehingga tujuan dari pelaksanaan kegiatan observasi ini untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran melalui olahraga di Rhinos GYM. Sehingga proses kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan membuat e-flyer, dan memberikan pelatihan secara gratis kepada masyarakat sekitar yang belum mengetahui latihan dengan benar (Pasharibu, n.d.).



Gambar 1  
Mempromosikan Melalui Media Sosial  
Instagram



Gambar 2  
Memberikan Pelatihan Gratis Kepada  
Member Baru



Gambar 3

## Tempat Rhinos GYM

Jl. Siliwangi No.11, Pd. Benda, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten.

Gambar 1 menggambarkan aktivitas promosi Rhinos Gym di platform media sosial Instagram dalam rangka program pengabdian masyarakat. Penggunaan media digital ini dirancang untuk memperbaiki eksposur Rhinos Gym sambil memberikan penjelasan kepada publik tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran lewat aktivitas fisik. Penggunaan e-flyer sebagai alat visual terbukti mempermudah distribusi informasi serta menarik perhatian warga sekitar, sehingga mendukung peningkatan minat untuk berolahraga.

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan pelatihan tanpa biaya yang diadakan untuk anggota baru dan komunitas sekitar. Program ini berfokus pada edukasi teknik pada pendidikan mengenai cara berolahraga yang benar, mencakup penggunaan peralatan kebugaran, teknik bernapas, serta pentingnya pemanasan sebelum berlatih. Pelatihan berlangsung secara langsung dengan bimbingan instruktur supaya peserta dapat mengerti gerakan dengan benar dan menghindari kemungkinan cedera. Kegiatan ini berperan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga yang aman dan efektif.

Gambar 3 memperlihatkan posisi Rhinos Gym Pamulang sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tempat yang terletak di area yang strategis dan dilengkapi dengan fasilitas yang baik menjadi faktor penentu kesuksesan program. Keberadaan Rhinos Gym di tengah masyarakat mempermudah warga untuk berolahraga dan menjadikan gym sebagai pusat kegiatan kebugaran yang berkontribusi pada peningkatan gaya hidup sehat masyarakat di sekitarnya.

Secara keseluruhan, ketiga foto tersebut menggambarkan bahwa kolaborasi antara pemasaran digital, pembelajaran langsung, dan fasilitas dukungan dapat memberikan efek baik untuk meningkatkan kesadaran, ketertarikan, dan partisipasi masyarakat dalam mengadopsi gaya hidup sehat melalui olahraga. Penuturan ini menegaskan bahwa program pengabdian yang sederhana namun disusun dengan baik bisa memberikan keuntungan nyata bagi masyarakat

dan mitra. Dokumentasi visual yang ditampilkan melalui gambar-gambar tersebut berperan penting dalam memperkuat validitas kegiatan pengabdian yang dilakukan. Gambar tidak hanya berfungsi sebagai bukti pelaksanaan kegiatan, tetapi juga sebagai media komunikasi yang mampu menggambarkan keterlibatan aktif antara tim pengabdian, pengelola gym, dan masyarakat. Penyajian dokumentasi yang sistematis mendukung transparansi kegiatan serta meningkatkan kredibilitas laporan pengabdian kepada masyarakat.

## Kesimpulan dan Rekomendasi

### Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang diadakan di Rhinos Gym Pamulang, Tangerang Selatan pada 26 November 2025, telah berhasil menumbuhkan ketertarikan masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran. Kegiatan ini menanggulangi dua isu utama, yaitu kurangnya promosi secara digital dan kurangnya pengetahuan warga tentang cara berlatih yang benar. Dengan pembuatan akun Instagram dan e-flyer, kehadiran Rhinos Gym di kalangan masyarakat meningkat secara signifikan.

Secara tidak langsung, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sinergi antara promosi digital dan edukasi langsung dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga. Program yang sederhana namun tepat sasaran mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan, terutama dalam membangun kebiasaan hidup sehat di lingkungan masyarakat sekitar. Pelatihan gratis yang disediakan juga berhasil memberikan pemahaman kepada anggota baru tentang cara menggunakan alat fitness, teknik pernapasan, dan pentingnya melakukan pemanasan. Tanggapan positif dari masyarakat menunjukkan bahwa program ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga yang aman dan efektif.

### Rekomendasi

Untuk menjamin kelangsungan program, Rhinos Gym disarankan untuk terus memperbarui konten di media sosial dengan informasi yang mendidik dan menjangkau platform promosi lain seperti TikTok atau Facebook. Kegiatan pelatihan gratis sebaiknya dijadwalkan secara rutin agar lebih banyak orang dapat mendapatkan pendidikan. Selain itu, penting untuk menciptakan program khusus bagi kelompok tertentu seperti orang tua atau pemula untuk menarik lebih banyak masyarakat. Melakukan evaluasi rutin melalui survei kepuasan anggota sangat penting untuk meningkatkan mutu layanan. Berkolaborasi dengan komunitas setempat atau lembaga kesehatan di daerah dapat membantu memperluas cakupan program, dan dokumentasi setiap kegiatan perlu dilakukan secara konsisten untuk keperluan evaluasi dan promosi di masa depan.

Selain itu, keberlanjutan program pengabdian ini perlu didukung dengan konsistensi pelaksanaan dan komitmen pengelola dalam menerapkan hasil kegiatan yang telah dilakukan. Pemanfaatan hasil dokumentasi kegiatan sebagai bahan evaluasi dan promosi juga dapat membantu meningkatkan efektivitas program di masa mendatang. Dengan adanya pengelolaan yang berkelanjutan, Rhinos Gym diharapkan mampu mempertahankan perannya sebagai sarana kebugaran yang tidak hanya berorientasi pada layanan, tetapi juga pada edukasi kesehatan masyarakat.

## Daftar Pustaka

- Amajida, A., Prasetyo, Y., Delano, E. H., & Humam, M. F. (2022). Level of customer satisfaction on the service quality personal trainer. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 118–126. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.44898>
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Retna, R., Dewi, K., Armen Gemael, Q., & Okilanda, A. (n.d.). *ANALISIS PELAKSANAAN MANAJEMEN FITNESS FIRST GRAND INDONESIA*.



- Ni Made Satya Utami, I. P. Y. A. (2024). *Upaya Meningkatkan Minat Masyarakat Untuk Berolahraga di Ambhara Gym*. 3(November), 761–765.
- Pasharibu, Y. (n.d.). Brand image, Lokasi, dan Fasilitas Sport Club Gym terhadap Loyalitas Pelanggan. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, 5(1), 128–135.
- Andi, M., Ifwandi, & Muhammad, J. (2021). *MOTIVASI MEMBER FITNESS CENTER DALAM MELAKUKAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI*. 32(3), 167–186.
- Pranata, D., & Anita, N. (2022). PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA : LITERATURE REVIEW Dedy Pranata. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 107–116.

